



www.iMoCoaching.se

Livskurs – få styr på livet

Börjar onsdagen den 11:e januari 2023 – online kl 19:00-20:30 – 10 gånger

Anmälan till:

ingemoh@gmail.com – skriv **Livskurs** i rubriken. Skriv samma vid Swish-betalningen.

Online:

Via **Zoom** – ladda ner appen för mobil, padda eller dator innan första kurstillfället.

Baskunskaper: Du behöver kunna hantera din kamera samt mikrofon för att se och höra, samt att skriva meddelanden/chatt – till mig eller alla.

Datum:

Onsdagar

11.1. 18.1. 25.1.

1.2. 8.2. 15.2. 22.2.

1.3. 8.3. 15.3.

Klockan:

19:00 – 20:30 – jag kommer att vara på plats ca 18:45 varje gång.

Kostnad:

För **privatpersoner** - **introduktionspris:** 150 kr/gång eller paketpris för tio gånger 1.200 kr.

För **företag** är priset 3.000/person kr ex moms för tio gånger. Förbetald faktura som kvitto. Jag har enskild firma.

Betalning:

Swish – 0722004897 eller inbetalning till bankkonto: **Danske Bank** – 1375 0605203. Betalning på mitt konto senast lördagen innan om du vill betala per gång.

Dokumentation * 10:

Dokumentationen (Word/Excel/PowerPoint) som pdf, MP3-fil från förra gången (inte inför första gången) och Zoom-länken skickas varje söndag inför onsdagskvällen. Möjlighet till frågor, övningar, en brainstorming.

Tidsåtgång:

Föreläsningen tar ca en timme + 30 min frågestund + 1-3 timmars egenarbete per vecka. Du väljer hur djupt du vill du vill jobba/gräva/utforska/utveckla dig.

Inspelning och utskick:

Föreläsningen, men inte frågestunden spelas in som MP3 samt skickas ut samt material inför nästa gång för att kunna se eller börja arbeta med det innan nästa gång.

Frågor:

Jag svarar på så många frågor jag hinner, sparar alla och kommer att ge vissa svar (utan namn!) i min coachinggrupp på Facebook – gå gärna med i den och dela den – **iMo Coaching:**

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588>



www.iMoCoaching.se



Specialerbjudande:

För kursdeltagarna som deltagit minst fem gånger. 500 kr/session, i stället för ordinarie pris 625 kr/session. Ink/ex moms, samma som för kursen. Online.

Välj mellan:

Coaching; lösningsfokuserad eller i kombination med hypnos. HypnosCoaching. Sorge- och förlustarbete. Hälsa-kost-näring. Du behöver inte välja innan, du kommer med något som skaver/utmaning/dilemma och vi ser tillsammans vad som skulle kunna hjälpa dig bäst.

Bevittningsritualen har fullt pris (850 kr per session – ca 1.5 timmar) då den tar förberedelsetid och kraft från mig. Hålls också på plats på Södermalm. Jag lyssnar på din berättelse på nivå 4; sorger, olyckor, trauma, förluster. En kombination av att skriva sig fri, AA-möten, Storytelling och Self-Inquiry = under en viss bestämd tid.

Missade inte mina tre e-böcker, en fjärde är på gång samt mina 60+ upplagda #onsdagsdokument. Du hittar allt på mina hemsidor.

Narcissism. Härskartekniker. Signalsubstanser. Gränser & gränssättning.

Livskurs – upplägg – inte per gång, men delar av innehållet

1. Avdelning livscoaching

- Det multifunktionella livshjulet. En kartläggning på djupet av dig och ditt. Alla övriga användningsområden. Ett mycket annorlunda hjul – inkl utmaningar, utveckling, upptäckter, detektivarbete, utforska.
- Tankar styr våra känslor som styr våra beteenden – har du koll på dessa?
- Känslor – lista – positiva – negativa, känsloreglering – hålla ner/tillbaka/stänga in eller låta dem släppas fullständigt fria och ta ALL plats.
- Känsloreglering – följ inte med i andras berg- o dalbanor.
- Beteenden – förändrade sådana som hjälper i stället för att stjälpa dig.
- Gör nya val, få andra resultat. Testa och dra slutsatser.
- *”What You Focus on Grows.”*

2. Avdelning gränssättning

- Gränssättning & avgränsning. Respekt från mig själv mer än från alla andra, respekt till/för andra.
- Voice. Loyal. Exit – dina tre valmöjligheter i livet.
- Eller Freeze – Fight – Flight – Fawn. + några till
- Skillnaden på kapabla och okapabla människor. Förmåga vs oförmåga.
- Vad är rimligt och vad är orimligt?
- En modell för att hantera saker som hänt. Vad kan/behöver du lämna till handlingarna som du inte kan påverka?
- Har du arbetat med ACT – Acceptance & Commitment Training/Therapy?
- The Work av Byron Katie. Borde/borde inte – skulle/skulle inte – om detta bara inte hänt. Hur vi försöker göra om det som redan skett.



Dokumentation denna gång är min nya e-bok – läses innan så vi kan ta kvällen till en högre nivå. Den kostar 75 kr för övriga, ingår i kurspriset.

- Värderingar – från 10 till 3-4 **kärnvärderingar** – att leva sina värderingar och ett värderingsstyrt liv. Och värderingar ang arbete, hem, barn, familj, framtid, företag, hus/sommarhus/husbil/båt/semester m m. Mina kärnvärderingar – varifrån de kom och hur det varit att leva med dem.
- Vad kan du kontrollera? • Gör en **kontrollcirkel. Kontrollista** – vad kan du egentligen kontrollera! Brainstorming där alla delar aktivt under 10 minuter via chatten. Jag kommenterar, noterar och skickar ut listan vi kommit fram till gemensamt.

3. Avdelning sorg, förluster och familjen, relationer

- Kartlägg familjen – hur du gör – dokument mejlas ut innan. • Sorg, förluster & stora motgångar? Människors bemötanden. Offer eller överlevare? Bevittningsceremoni, min egen modell – ingår inte men jag berättar kort om den, vad den kan vara bra för och hur den kom till. • Förlust- och livsinventeringens alla olika delar. Min egen modell i Excel – du får mallen. men får göra det stora jobbet själv. • Rädslor, ångest, otrygghet är kemi. Obehagligt, farligt.
- Subkortikala systemet. • Kort om trauma.

4. Avdelning jaget

- Inre barn/ego vs överjag/Gremlin/sabotörer/inre kritiker vs vuxen vs själ. • Våra essenskvaliteter. • Neurologiska nivåer. Kongruens mellan dessa nivåer. • Tacksamhet – trots allt vs offer och inlärld hjälplöshet. • Inre & yttre motivation. • Förlåta men inte glömma.
- Självtillit – tillit till andra – tillit inom företaget/organisationen. • Självlledarskap.
- Bekräftelsebehov, godkännande, förväntningar. • Compare-despair – jämföra-förtvivlan.
- Tacksamhetsutmaning, lycko- och glädjelista samt dokument om tacksamhet.

5. Avdelning energi

- Energi – balans – stress – triggers – fönster. Hushålla med krafterna/orken. • Stresskarta & stressorer i ditt. • Mål – en enkel modell. • Synkronicitet – vad kan det innebära för dig? • Projektering vs projicering. Vad är vad?

6. Avdelning hälsa, kost, näring, träning

- Badritualer – varför? Wim Hof! • Naturen. Skogsbad vs skogspromenader. Vandringar. Trädgården. • Kost & näring – ingrediensförteckningar, allergier och intoleranser – och respekten för dessa. • Vilken mat ska jag äta? AIP, ALP. Medelhavskost, LCHF m fl. • Periodisk fasta med ätfönster, fasta/detox, jobbanta. • Kosttillskott – vilka/doser/märken. • Träning. Styrka, balans, muskler, kondition – hållbarhet/ork.



7. Avdelning sömn, andning, avslappning

- Sönnen – REM & djupsömn, sömndagbok, vaknar konstant, sover dåligt. • Andningen påverkar. Högre livskvalitet, kreativitet, orka med livets alla upp-/ner- och motgångar, ständiga förändringar och nymodigheter. • Olika andningsövningar – vi testar två i gruppen.
- Hur behålla fokus/koncentration – Pomodoro. • Medveten närvaro. • Meditation.
- Mindfulness. • Sensing-Yoga. • Solfeggio. • Neurofeedback. • Avslappningskarta.

8. Ho'oponopono – en hawaiiansk livsfilosofi

- Emotionellt ansvar. Hälsa, lycka och bättre relationer. • Lycko- och glädjelista – dokument.
- Self-care/självvårdnad/Self Compassion / självmedkänsla – dokument. Trots att jag är/har xxxx så duger jag.

9. WOW-kursen för David JP Phillips

- Signalsubstanser – vad är de bra för? De sex viktigaste samt en del nyheter från kursen. Läs min e-bok innan. Detta för att vi ska kunna nå längre/djupare. Ett av mina specialintressen. Du kan också läsa Davids nya bok.

10. Avdelning – sy ihop säcken

- Något ämne till som jag hittat under vägen mellan november och mars. • T ex Nycklar till framtiden. • Utvärdering – vad hade gruppen velat höra mer om / mindre om? Något stycke som fattades? Dokumentationen. Gick det för fort? För långsamt? För mycket arbete mellan gångerna?



www.iMoCoaching.se



Mina tjänster:

Coaching – lösningsfokuserad / HypnosCoaching. Hypnos med suggestopedi. Hälsa-kostnärning inkl ACT ALP – rådgivning. Sorgearbete & Bevittning.

Min mission:

Kunskaps- och erfarenhetsförmedlare. Samma roll i 50 år.

Alla 60+ dokument och tre e-böcker jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- När Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut – HypnosCoaching, SE
- Certified Solution Focused BRIEF Coach, DK
- PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP, SE
- Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare, SE
- Certifierad handledare i Sorgbearbetning, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor. En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>